



PRÉVENTION DES TMS (Troubles Musculosquelettiques)

Ergonomie du travail sur écran

1 jour (7 heures)

PUBLIC

- Salariés et agents des entreprises ou établissements exerçant une activité de bureau

PRÉREQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

EFFECTIF

- De 4 à 12 participants

INTERVENANTS

- Consultante IPRP, Formatrice de formateurs PRAP
- Ergonome du travail

PÉDAGOGIE

- Apports théoriques
- Étude de cas pratiques

LIVRABLES

- Boîte à outils remise sur clé USB

NOS TARIFS

- | | |
|--------------------|----------------|
| ▪ Interentreprises | 250,00 € |
| ▪ Intra-entreprise | Nous consulter |

OBJECTIFS

- Être capable de participer à la réduction des risques de TMS (troubles musculosquelettiques) et d'optimiser l'activité de travail tertiaire.

COMPÉTENCES VISÉES

- Être capable de repérer les situations à risques et prévenir les risques liés aux TMS
- Savoir corriger ses gestes et postures
- Être capable d'aménager son poste de travail, gérer et organiser son activité

MODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Le participant est évalué par le/la formateur/trice au fur et à mesure de sa progression pédagogique.

VALIDATION

- Une attestation de fin de formation validant les acquis des participants est délivrée par le dispensateur de la formation.

VALIDITÉ DE LA FORMATION

- Recyclage conseillé tous les 2 ans.



PRÉVENTION DES TMS (Troubles Musculosquelettiques)

Ergonomie du travail sur écran

1 jour (7 heures)

PROGRAMME

CONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES D'UNE ERGONOMIE SUR LES POSTES DE TRAVAIL INADAPTÉS

- La santé physique
- La santé psychique
- L'efficacité au travail
- La qualité de service

NOTIONS D'ANATOMIE

- Anatomie des articulations et des muscles responsables des douleurs, raideurs physiques
- Les types, fréquences, intensités des mouvements en causes dans le développement des TMS
- Physiologie de l'œil et risques oculaires
- Les facteurs d'ambiances : éclairage, bruit, pollution, température et humidité
- Les intervalles de tolérance idéaux
- Le rôle du stress, ses origines et son implication dans le développement de maladies

ÊTRE CAPABLE DE S'INSTALLER CORRECTEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- La posture assise commode et les réglages de son siège

ÊTRE CAPABLE DE PRÉSERVER SON INTEGRITÉ PHYSIQUE

- Exercice pratique de port de charge
- La vérification des bons gestes effectués durant sa journée
- Les angles articulaires des jambes, épaules, poignets, tête, chevilles, genoux et dos qui préviennent les risques de TMS

ÊTRE CAPABLE D'IDENTIFIER LES AMÉNAGEMENTS DES POSTES DE TRAVAIL

- Exercice « le siège » : faire le bon choix
Quels sont les critères de sélection à prendre en compte et quelles sont les préconisations au regard de l'activité de travail
- L'intérêt des périphériques dans la prévention et les préconisations ergonomiques attenantes
- L'éclairage, les espaces de circulation, la température, l'humidité et la vitesse de l'air, le bruit

ÊTRE CAPABLE DE DÉCRIRE SON POSTE DE TRAVAIL

- Exercices pratiques : *Décrire son poste de travail et analyser les facteurs de risques d'après la grille d'autodiagnostic*

Pour les modalités et délais d'accès à cette formation, contactez-nous :



Standard : 02 62 02 67 20

Réunion : dck.contact@gmail.com
 Web : <https://www.dck-formation.re>



DCK Conseil et Formation
 Siège social : 10, lotissement
 Canabady 1 - 97410 Saint-Pierre
 Siret : 533 569 745 00052



- Du lundi au jeudi De 08h00 à 12h00 et 13h30 à 16h30
- Le vendredi De 08h00 à 12h00 et 13h30 à 15h30

☒ Formation en intra-entreprise

Du « sur-mesure », la garantie d'un contenu personnalisé

Les **dates** et **lieux** de formation sont définis ensemble pour s'adapter à votre organisation de travail.

Le **programme** peut être **adapté** à votre contexte et modifié en fonction de vos attentes.

Cette formation peut être réalisée **dans vos locaux** ou en dehors si vous ne disposez pas de salle adaptée.

☒ Formation en interentreprises

Un calendrier des formations mis à disposition de votre personnel

Vous pouvez **planifier** la formation voulue à partir d'un calendrier existant qui vous propose plusieurs dates.

Selon la **disponibilité** de vos collaborateurs.

Un mode de formation qui facilite le **partage d'expérience** entre les stagiaires issus de plusieurs entreprises et secteurs d'activité.

Suivi et appréciation des résultats

- ☒ Feuilles de présences signées par les stagiaires et l'intervenant par demi-journée
- ☒ Évaluation formative ou certificative en fin de formation
- ☒ Remise d'une attestation individuelle de fin de formation
- ☒ Remise du questionnaire de satisfaction à chaud

Organisation

Modalité	<input checked="" type="checkbox"/> Formation en présentiel <input type="checkbox"/> Formation en E-learning
Rythme	<input checked="" type="checkbox"/> En continu <input type="checkbox"/> En discontinu
Horaires	À définir ensemble

Contactez votre référente : Patricia De Coninck au 0693 90 16 04

Cette formation est accessible :

